

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽIBURĖLIS“

KŪNO KULTŪROS PROJEKTAS

„PRIIMK IŠŠŪKĮ - LAIMĖK PRIZĄ!“

2021 m. sausis- vasaris

PROJEKTO AKTUALUMAS

Nustatyta, kad vaikams svarbu patenkinti judėjimo poreikį, o susiklosčiusi situacija Lietuvoje ir pasaulyje apriboja vaikų judėjimo galimybes. Kasdienė fizinė veikla turi didelę reikšmę vaikų sveikatai, yra būtina jų fiziniam, pažintiniam vystymuisi ir fiziškai aktyviai gyvensenai suaugus. Todėl norime pakviesti ugdytinius, jų šeimas, įstaigos bendruomenę įsitraukti į keturių savaičių iššūkį būti fiziškai aktyviais kiekvieną dieną. Siekiame, kad sportuotumėte ir pajaustumėte smagių potyrių atrandant judėjimo džiaugsmą kartu su visa šeima namuose.

PROJEKTO TIKSLAS

- Skatinti vaikus bei jų šeimos narius būti fiziškai aktyviais namuose.
- Išsiugdyti sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius bei nuostatas.
- Paskatinti rinktis sveiką gyvenimo būdą.
- Stiprinti ryšį tarp šeimos narių organizuojant turiningą laisvalaikio praleidimą.

PROJEKTO UŽDAVINIAI

- Pagal pateiktą temą įgyvendinti kiekvieną savaitę skelbiamą vis naują sportinį iššūkį.
- Ugdyti vaiko pasididžiavimo savo šeimą jausmą.
- Užfiksuoti fiziškai aktyvios veiklos namuose akimirkas video medžiagoje arba nuotraukose ir atsiųsti el.p. nurodant dalyvių vardus, pavardes ir grupę.

virgasnu@gmail.com

PROJEKTO DALYVIAI

Ugdytinių šeimos, įstaigos bendruomenė

PROJEKTO DATA: 2021/01/12 – 2021/02/09

EIGA

IŠŠŪKIS PIRMAI SAVAITEI (01/12 – 01/19) „KUO DAUGIAU ŽIEMOS MALONUMŲ GRYNAME ORE“

Rekomenduojamos aktyvios veiklos:

Kas ką nulipdys?

Paprastai kieme žiemą lipdomi sniego seniai besmegeniai. O jei jūs pasiūlytumėte vaikui drauge nulipdyti kiškį, mešką? Arba bet kurį kitą jam žinomą personažą. Pabandykite.

Kas ten slepiasi?

Šio žaidimo esmė – surasti iš anksto paslėptus nedidelius daiktus kieme, po sniegu. Tėvams reikia iš anksto paslėpti keletą daiktų po sniegu, jeigu vaikas visai mažas (apie 2m), galima palikti daiktą kyšantį iš sniego. Duokite vaikui į rankas kastuvėlį ir lai jis suranda paslėptus daiktus.

Kas supils didžiausią kalną?

Pasiūlykite, kad jie supiltų kuo didesnę kalną. Toookj laaabai dideeeljijijj...

Taikliausia ranka

Jo esmė – kieme padaryti taikinį (galima iš popieriaus atspausdinti ant lapo), į kurį vaikai turi pataikyti su sniego gniūžte. Aptarkite taisykles iš anksto - iš kokio atstumo taikysite ir kiek bandymų kiekvienas turėsit.

Spalvotas senis besmegenis

Lipdyti senį besmegenį mėgsta visi vaikai. Tačiau spalvotą jį matė tikrai ne visi. Pasiruoškite dažų – akvarelinių, guašo, pirštukinių, tinka netgi dažai, skirti margučiams marginti. Galima padaryti spalvotą tirpalą (vandenyje ištirpinti dažų), įpilti į pulverizatorių ir juo apipurkšti senį besmegenį. Galima dažyti ir dideliu teptuku.

Sniego kamuoliai

Žaidimo dalyviai nusilipdo kokius 3-4 sniego kamuolius, kuriuos sustato maždaug 10 metrų atstumu vienas nuo kito. Ant sniego kamuolių padeda sniego gniūžtes taip, kad jas būtų nesunku numušti. Kiekvienas pasidaro po sutartą skaičių sniego gniūžčių. Tikslas – paeiliui mėtant į savo sniego gniūžtes, jas numušti. Arba užtektų tiesiog skaičiuoti pataikymus.

Pataikyti čiuožiant

Jei yra galimybė, vietoje, kur bus čiuožinėjama nuo viršaus iki apačios tam tikru atstumu sustatyti na kad ir nuo grietinės indelius. Tikslas – čiuožiant su rogutėmis žemyn, turint 3 gniūžtes, jas metant numušti kėglius. Už numušimą vienas taškas. Galima tokių čiuožimų surengti kokius 5 ir skaičiuoti tarkim surinktą taškų skaičių. Variantas: lygiai tą patį galima daryti su vėliavėlėmis, kurias čiuožiant žemyn, reiktų surinkti. Tikslas – kuo daugiau jų surinkti. Vėliavėles gali atstoti ir tiesiog spalvotos medžiagos skiautės ar kankorėžiai.

Į vartus

Čiuožiant nuo kalno, jo apačioje reiktų pastatyti vartus, tinka plastmasiniai kėgliai ar kad ir ryškios medžiagos skiautės. Vartai gali būti kokių 2-3 metrų pločio. Tikslas – čiuožiant nuo kalno, pataikyti į vartus.

Pėdsakystė

Vaikai mėgsta apžiūrinėti savo pėdsakus sniege. Galite internete paieškoti informacijos, kaip atrodo skirtingų gyvūnų ar paukščių pėdsakai. Pasidomėję galite leistis į pažinimo nuotyki į parką ar netoliese esantį miškelį ir pabandyti surasti bei iššifruoti gyvūnų pėdsakus. Juos galima ir nufotografuoti, o vėliau surengti namuose parodą.

Sniego žmogaus pėdsakai

Iš kartono ir stiprios virvės galima pasidaryti sniego žmogaus letenas. Apmaukite jas ant vaiko žieminių batų ir keliaukite į lauką daryti stebuklingų sniego žmogaus pėdsakų.

[Žiemą lauke su vaikais: 10 idėjų veiklai - Javinuvaika.lt](#)

Čia tik rekomendacijos, todėl tinka bet kokia jūsų sugalvota aktyvi veikla gryname ore.

Visiems sveikatos ir aktyvaus laiko praleidimo!

Lauksime iš tėvelių refleksijos ir grįžtamojo ryšio, kaip Jums sekėsi.

IŠŠŪKIS ANTRAI SAVAITEI (01/19 – 01/26) „NEI DIENOS BE MANKŠTOS“

Likus namuose pasistenkite rasti laiko mankštai, tegul tai būna pertrauka nuo darbų, ar sėdimų žaidimų, bei kitos fiziškai neaktyvios veiklos. Pasiūlysiu pratimus, kuriems nereikalingas inventorių ir užtenka minimaliai vietos. Taip pat siūlome keletą nuorodų į video internete, bet kiekvienas esame individualūs su savo išskirtiniais poreikiais, todėl drąsiai eksperimentuokite ir leiskite tai daryti vaikams, juk svarbiausia – gera nuotaika!

Visus pratimus atliekame tik tol, kol nejaučiame diskomforto, ar skausmo, mūsų tikslas – kraujotakos gerinimas, o ne traumas. Pratimai tik rekomendacinio pobūdžio, todėl drąsiai eksperimentuokite kartu su visa šeima ir sukurkite savo pratimų kompleksą.

1. Pradedam nuo kaklo, švelnūs galvos posūkiai į vieną ir kitą pusę tiek, kiek nejaučiate diskomforto, po 10 pakartojimų, tada, sukant galvą, leidžiame smakrą žemyn ir lyg piešiam juo puslankius. Kartojame 10 kartų.

2. Delnai. Sulenkiam/ištiesiam pirštus 10 kartų, pasukam riešus į abi puses po 10 kartų, sukabinam rankas ir atpalaidavus riešus, makaluojame rankas, sulenktas per alkūnes 10 kartų.

3. Rankos. Sukame rankas į abi puses per alkūnės sąnarius 10 kartų, vėliau dedam delnus ant pečių ir į abi puses darom sukamuosius judesius 10 kartų. Ištiesiam rankas, ir darom malūno pratimą į abi puses po 5 kartus su kiekviena ranka. Galima daryti abiem rankomis vienu metu.

4. Juosmuo. Viena ranka ant juosmens, kita keliam į viršų, kojos pečių plotyje, lenkiamės į sulenktos rankos pusę, po to sukeičiam rankas. Neskubam, po 3 kartus į abi puses.

Sukabinam rankas už nugaros ir pasilenkiam į priekį, rankas keliam į viršų, po to išsitiesiam ir šiek tiek atsilošiam atgal – 3 pakartojimai.

Abi rankos ant juosmens, kojos pečių plotyje, dubeniu sukam ratus abiem kryptimis po 5 kartus. Pasilenkiam į priekį, kojos tiesios, pečių plotyje, viena ranka siekiam priešingos kojos pirštų, o kitą ranką keliam į viršų – 10 mostų.

5. Pritūpimai. Išlaikom tiesią nugarą, padų neatplėšiam nuo grindų, tupiamės iki stataus (90 laipsnių) kampo keliuose. Nugarą išlaikom tiesią, galvą laikom tiesiai, žiūrim į priekį – pratimą kartojame 10 kartų.

6. Stovim ant vienos kojos, kitą laikom už kelio, po 5 sekundžių keičiam kojas ir taip po 3 kartus. Po to laikom kitą koją už čiurnos ir apsisukam aplink savo ašį ant vienos kojos į abi puses po vieną kartą, tą patį kartojam su kita koja.

7. Rankas dedam ant kelių, kojos suglaustos, rato judesiai keliais į abi puses po 5 kartus, tada į skirtingas puses po 5 kartus abiem kryptimis.

8. Stovim ant kulnų, po to ant pirštų ir taip keičiam savo stovėseną 10 kartų. Viena koja į priekį, kulnas pakeltas, pirštai ant grindų, rato judesiais čiurna sukame po 5 kartus abiem kryptimis. Tas pats su kita koja.

Vizualizacija čia: <https://youtu.be/7LqCRT7WbQQ>

Štai ir padarėm visų kūno dalių mankštą, o kam buvo pernelyg lengva ir norisi daugiau krūvio, pasiūlysiu dar keletą pratimų:

Lenta. Atsigulam veidu į apačią, kojos remiasi pirštais, rankos - dilbiais.

Labai svarbu išlaikyti visą kūną vienoje linijoje. Laikykite tokią padėtį kiek galite ilgiau, iki diskomforto, palaiptiui didinkite laiką. Puikus ir paprastas pratimas praktiškai visoms raumenų dalims ir jokio triukšmo. Lenta gali būti ir į kitą pusę, ir šoninė ir nugarai. Daugiau variacijų per video.

Pratimai pusiausvyrai palaikyti. Stovim ant vienos kojos, kita tiesi, fiksuojame padėtį į priekį, atgal, į šoną, pritupiam ant vienos kojos. Pakartojame su kita.

Tempimo ir atsipalaidavimo pratimai. Keletas paprastų judesių atliekamų tiesiog ant grindų padės didinti kūno lankstumą ir leis maloniai atsipalaiduoti po sporto veiklos.

Video https://youtu.be/IOCbFTbN_c0

Šuoliai. Jei kaimynai nieko prieš, bet rekomenduočiau atlikti lauke. Ant vienos kojos, abiejų, su pasisukimais, rankų mostais.

Pratimų kompleksas su koordinacijos kopetėlėmis:

https://youtu.be/Kw9T8g0FD_U

Pratimų kompleksas su lazdele:

<https://youtu.be/VPldna3fB4w>

<https://fb.watch/2WNYjUWrWy/>

Visiems sveikatos ir aktyvaus laiko praleidimo!

Lauksime iš tėvelių refleksijos ir grįžtamojo ryšio, kaip Jums sekėsi.

IŠŠŪKIS TREČIAI SAVAITEI (01/26 – 02/02) „SUSIKURK SAVO KLIŪČIŲ RUOŽĄ“

Siulau kartu su visa šeima susikurti iš kėdžių, pagalvėlių, žaislų ir t.t kliučių ruožą kur galėsime ir peršokti, ir pralįst, ir ropoti, ir pašokti, ir apeiti ir t.t

<https://youtu.be/POHTBIFbBaI>

https://youtu.be/9_35Uoh3cTg

<https://youtu.be/npgMhd4aqBk>

https://youtu.be/L-WVUwUt_xg

Visiems sveikatos ir aktyvaus laiko praleidimo!

Lauksime iš tėvelių refleksijos ir grįžtamojo ryšio, kaip Jums sekėsi.

IŠŠŪKIS KETVIRTAI SAVAITEI (02/02 – 02/09) „KURIAME PATYS“

Gal jums smagu pasileisti linksmą kūrinėlį ir kartu su visa šeima pašokti, o gal jūs norite surasti kojinių poras, sumestas į krūvą, o gal pažaisite kas ilgiau išstovės ant vienos kojos?

<https://youtu.be/9nGPRw3aRO8>

<https://youtu.be/zXfkFwU3S7A>

https://youtu.be/1SShUhU_Jv8

<https://youtu.be/4zxmyRvFZnQ>

<https://youtu.be/6vJERvzM0rY>

Apdovanojimai

Nugalėtojomis taps:

- aktyviausia, sudalyvavusi visuose keturiuose iššūkiuose ir atsiuntusi nuotraukas ar vaizdo įrašus, šeima.
- Šeima, sukūrusi originalias užduotis ir jas atlikusi.
- Šeima, į sportinę veiklą įtraukusi daugiausiai narių.

Visiems sėkmės, sveikatos ir linkmų žaidimų☺