

MANKŠTIADA

2021-2022

IDÉJŲ PAKETAS



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.

Didieji, terapiniai kamuoliai. Pastarujų taikymas ikimokyklinio amžiaus vaikų mankštoms yra labai nau dingas. Atliekant pratimus su didžiaisiais mankštос 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 sédėjimo 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 sédint ant mankštос 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 mankštос kamuoliu.

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

1 pratimas

Tikslas: stiprinti nugaras, pečių raumenis.

Atlikimas: sėdint ant kamuolio, nugara tiesi, rankos atremtos į kamuolį, pėdomis remiamasi į grindis, kojos sulenkotos 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 sulenkotos 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 nugaras, 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 atspalaiduojama.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: imituojamas virvės traukimasis.



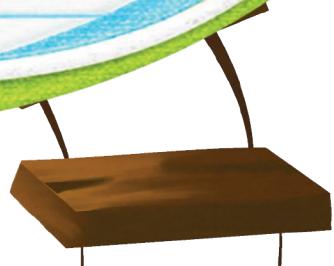
4 pratimas

Tikslas: tempti nugaras 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 pasirąžymas.



5 pratimas

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

Atlikimas: sédint ant kamuolio, nugara tiesi, pèdomis remiamasi j grindis,
kojos sulenktose 90° kampu per kelio sànarius. Pakaitomis tiesti aukštyn kairę ir
dešinę rankas.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: imituojamas obuolių skynimas.



6 pratimas

Tikslas: lavinti stuburo sànarių paslankumą.

Atlikimas: sédint ant kamuolio, rankos ant liemens, pèdomis remiamasi j grindis, kojos sulenktose 90° kampu per kelio sànarius. Dubuo sukamas j kairę pusę, po to j – dešinę.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: imituojamas šokis sédint 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 90^0 kampu, nugarą 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.



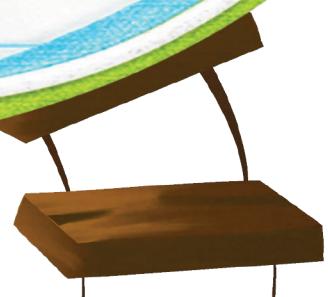
12 pratimas

Tikslas: ištempti nugaros ir krūtinės raumenis,

lavinti pusiausvyrą bei koordinaciją.

Atlikimas: sėdint ant kamuolio, kojos sulenktos per kelių sąnarius 90^0 kampu, nugarą tiesi, žvilgsnis tiesiai prieš save, rankos tiesiamos pirmyn.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: imituojamas boksavimas.



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 žingsnuoti pirmyn. Plaštakos atremtos į grindis, rankos ištiestos, nugara tiesi, žvilgsnis tiesiai prieš save.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: imituojamas kirmėliuko pasivaikščiojimas.



KVĒPAVIMO SISTEMOS LAVINIMO PRATIMAI

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

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

Tai tuo pačiu stiprina atsparumą ligoms.

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



1 pratimas

Atlikimas: sėdint ant žemės, ant delno laikyti plunksnelę, įkvėpti pro nosj ir lengvai iškvēpiant pūsti plunksnelę.

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

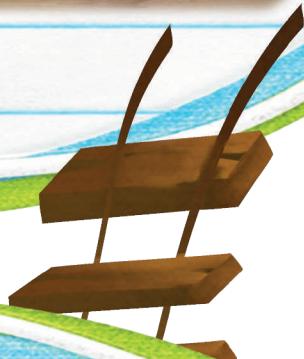


2 pratimas

Atlikimas: sédint/stovint ant žemės, pūsti balioną taisyklingai

Kvėpuojant: jkvépiant pro nosj, iškvépiant pro burną.

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



3 pratimas

Atlikimas: klūpint ant žemės, remiantis delnais įgrindis, pūsti stalo teniso

kamuoliuką puodo dangtyje/gimnastikos lanke taip, kad šis riedėtų ratu.

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: kamuoliukų lenktynės.





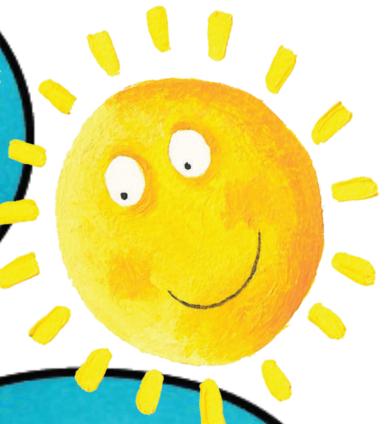
4 pratimas

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

Pratimo imitavimo pavyzdžiai: futboliukas.



Igyvendinkite mègstamiausias veiklas dràsiai keisdami ir pritaikydamis jas pagal moksleiviù poreikius ir mokyklos bendruomenës galimybes.
Raginame i renginius i traukti kuo daugiau moksleiviù, mokytojų, tèveliù bei kitu bendruomenës nariu.



Kvieciame kuo plačiau viešinti organizuotas veiklas – talpinkite veiklų nuotraukas interneto portaluose, praneškite apie iniciatyvą savo regiono dienraščiuose bei socialiniuose tinklalapiuose.

Pasibaigus šventëms, nepamirškite „Sveikatiados“ komandai atsiusti užpildytą GRÌŽTAMOJO RYŠIO ANKETÀ bei NUOTRAUKÙ iš renginių.

Pratimai su terapinias kamuoliais

Kiti lavinimo pratimai

Sutvarkyk raides

Protingos kovos

