

## Kauno lopšelis – darželis „Vėrinėlis“

### JUDESIO IR PROTO TRENIRUOČIŲ INTEGRAVIMAS

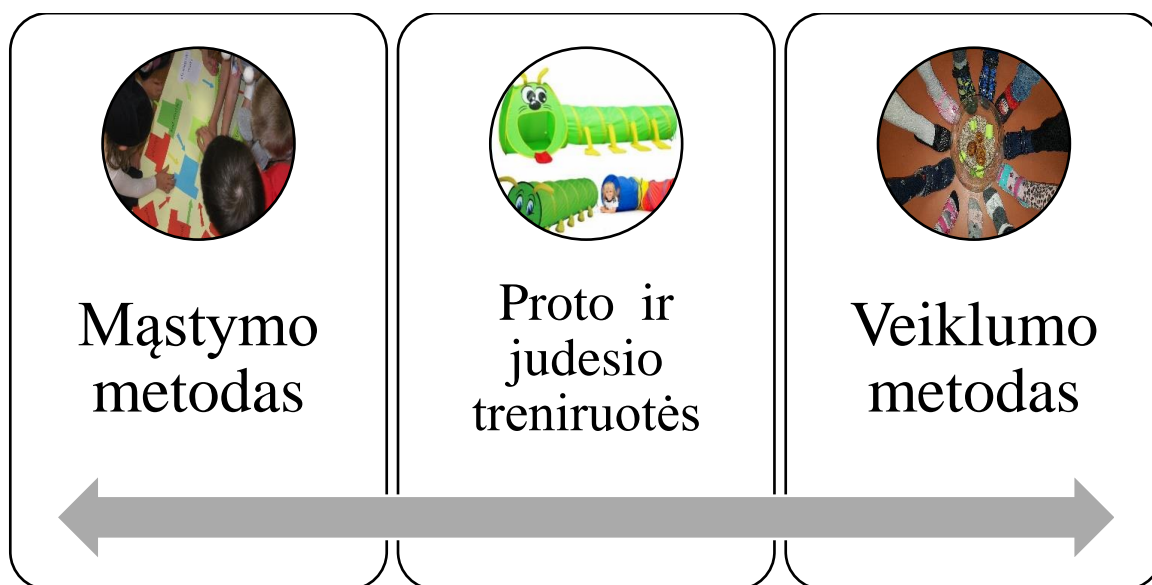
#### „JUDAME DAUGIAU IR IŠRADINGIAU“

Mes, Kauno lopšelio – darželio „Vėrinėlis“ bendruomenė įgyvendiname projektą „Judame daugiau ir išradingiau“ bendrai finansuojamą valstybės Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurį administruoja Švietimo, mokslo ir sporto ministerija ir Švietimo mainų paramos fondas.

Judėjimo aktyvumas - organizmo augimo bei tobulėjimo stimulatorius. Sportas ir kiekviena kita judėjimo aktyvumo forma optimizuoja vaiko motorikos bei psichinės ir socialinės brandos vyksmą.

Keturi sporto specialistai: fizinio aktyvumo (kūno kultūros) mokytojas, šokių (liaudies žaidimų) mokytojas, šokių (sportinių) treneris, jėgos treneris, veiklas pagrindžia judesio mokymo bei funkcinės treniruotės principais. Galvos smegenys geriausiai treniruojamos, kai atlieka spontaniškus, dinamiškus, tikslius, įdomius, tikslingus ir originalius judesius, kur sujungiamas protas, emocijos ir judesiai.

Fizinio aktyvumo pratybų ir treniruočių naudą specialistai pastebi taikydami metodus: **Edwardo de Bono** „Šešių mąstymo skrybėlių“ ir „Šešių veiklos batų“.



Skaityti plačiau: nuoroda

<http://linoit.com/users/dngualesimanauskiene/canvases/%20Edwardo%20de%20Bono%20metodai>

Šie metodai - reflektyvus stebėjimo būdas apžvelgti sporto treniruočių patirtį įvairesniais aspektais. Šiuo atveju, kaip judesys ir protas integruojamas skirtingose sporto specialistų treniruotėse, pamokose.

Skaityti plačiau: nuoroda.

<http://linoit.com/users/dngualesimanauskiene/canvases/Kirmeliukas%20INFAN>

[TINO](#)

## Reflektyvus mokymasis Edwardo de Bono „Šešių skrybėlių ir „Šešių veiklos batų“ metodų aspektu integruojant protą ir judesį

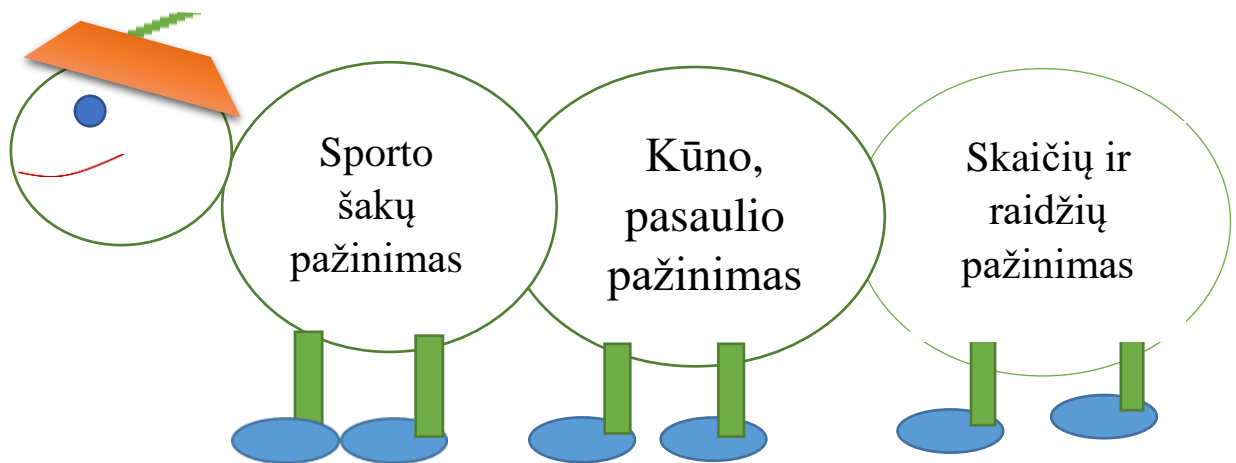
**Fizinio aktyvumo pratybos „Sportuok sveikai“.** Mokytojas pratybas organizuoja kiekvieną dieną 15 min. (lauke arba sporto salėje).

Fiziniai pratimai, fiziniai pratimai su siužetinių ir vaidmeninių žaidimų elementais, judrieji žaidimai, sportinių žaidimų elementai. Žaidybinis metodas yra pagrindinis būdas padedantis lengviau išmokti naujų judesių, įgyti naujų žinių, skatinantis vaikų pažintinį aktyvumą, didinantis savarankiškumą ir keliantis malonius emocinius išgyvenimus. Ypač vertingi pirštų lavinimo pratimai ir žaidimai, rankų koordinacijos pratimai, pratimai su kamuoliu.

Organizuojant fizinio aktyvumo pratybas lauke, sudaromos palankesnės sąlygos atlikti pratimus ir žaisti žaidimus, kuriems reikia daug erdvės: mėtyti į tolį, mėtyti į horizontalų taikinį kamuoliukus, žaisti judriuosius žaidimus, (ypač, kuriuose reikia kamuoliu taikyti į judantį žaidėją), mokytis sportinių žaidimų elementų. Tai ypač vertinga fizinė veikla lavinanti gebėjimą orientuotis erdvėje, regėjimo erdvinį suvokimą (skirti judesių greitumo, tempo ritmo, krypties pokyčius), stiprinanti rankos ir plaštakos raumenis, lavinti akies ir rankos koordinaciją.

Skaityti plačiau nuoroda.

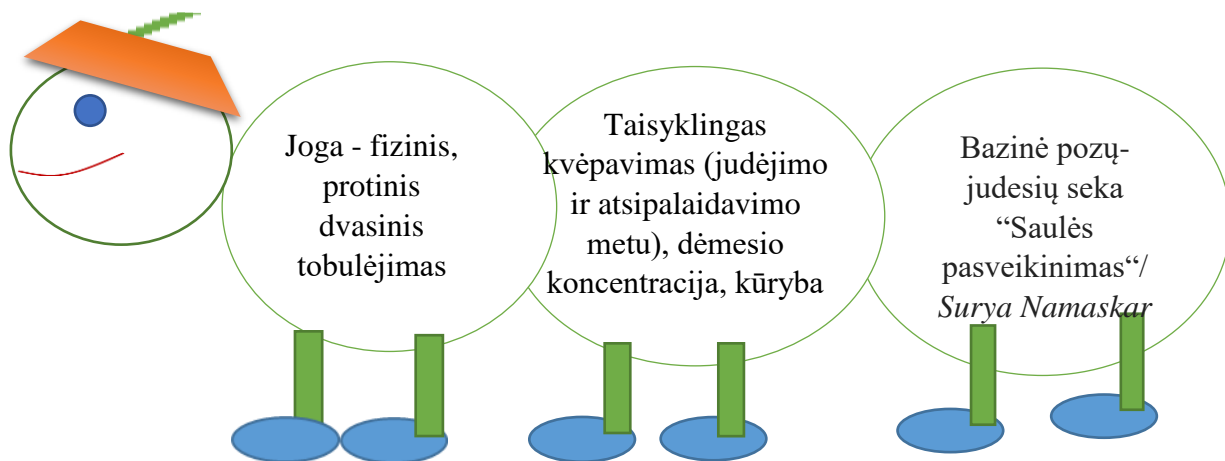
<http://linoit.com/users/dnguolesimanasukiene/canvases/Fizinis%20aktyvumas>



Ypatingai didelio mokytojų dėmesio reikalauja silpnesnės sveikatos ir specialiųjų poreikių vaikai. Svarbu, sudaryti sąlygas vaikams naują judesių patirtį kūrybiškai panaudoti kasdienėse gyvenimiškose situacijose, kurti savitus judesių atlikimo variantus. Taip palaipsniui vaikai išmoksta vis naujų, koordinaciniu požiūriu sudėtingesnių judesių, lavina pirštų, riešo ir visos rankos judesius, nepastebimai pratindamiesi įvaldyti erdvės, laiko ir krypties, judesio amplitudės charakteristikas.

### Jogos treniruotės vaikams

Protinę veiklą treniruoja įvairūs originalūs ir netikėti judėjimo problemų sprendimai. Kuo įvairesnė protinė veikla, tuo įvairesni ir nerviniai tinklai galvos smegenys.



Vaikai išmoko atlikti šias jogos pozas - pratimus: Kalno , Katės, Žemyn ir aukštyn žiūrinčio šuns, Medžio, Drakono, Kėdutės, Staliuko, Tiltelio, Drugelio, Akmenuko.

Skaityti plačiau: nuoroda.

<http://linoit.com/users/dngualesimanasukiene/canvases/Jogos%20treniruot%C4%97s>

Jogos treniruotės mažina stresą, įtampą, didina protinį darbingumą, šalina ilgai trunkantį nuovargį, mažina depresiją ir ilgina kokybišką vaiko raidos augimą.

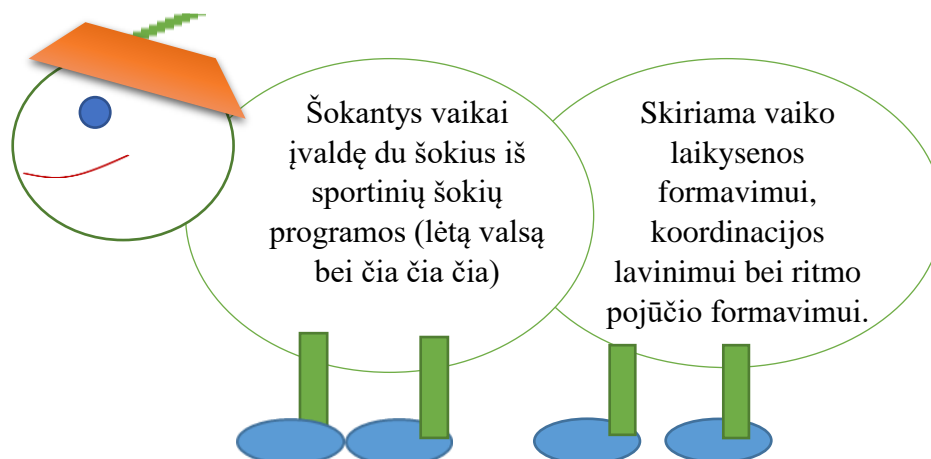
### Šokių (sportinių) treniruotės

Sportinių šokių treniruočių išskirtinis kontekstas - mokymosi proceso ir atminties sąvoka. Vaikai mokydami įgyja žinias, atminties lavimui žinios saugomos ir panaudojamos.

Skaityti plačiau nuoroda.

<http://linoit.com/users/dngualesimanasukiene/canvases/%C5%A0oki%C5%B3%20%28sportini%C5%B3%29%20treniruot%C4%97s>

Taip pat mokymuisi įtakos turi būdravimas bei dėmesio stiprumas, reakcija, kuri tada pasireiškia kaip orientacinė reakcija. Mokymuisi labai svarbu dominantės principas, taip pat mokytuvacija bei emocijos.

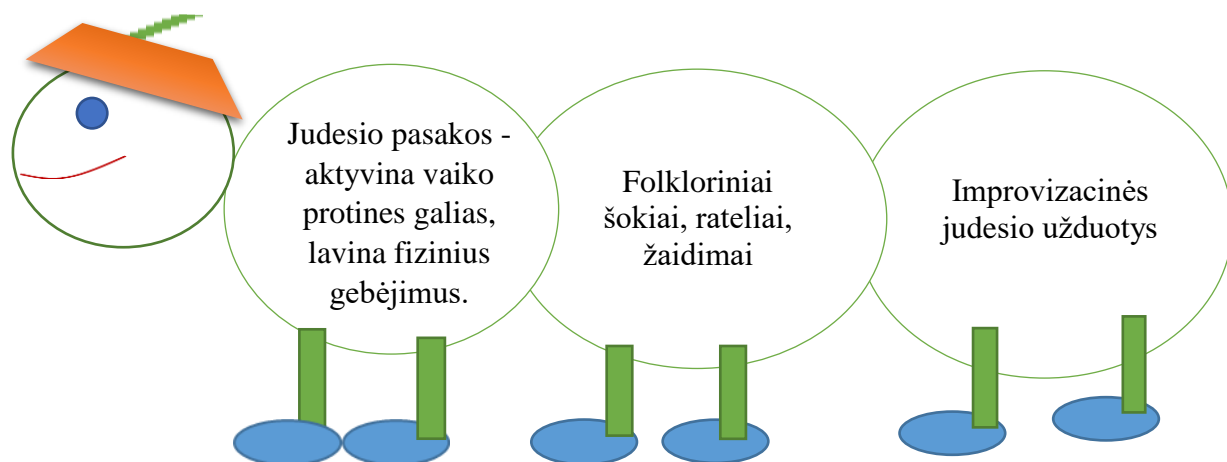


## Liaudies žaidimų pamokėlės

**Liaudies žaidimų pamokėlėse naudojamas** improvizacinis metodas. Sekdama pasakas choreografijos pamokų metu, kaip vieną iš pagrindinių dalykų, siekiu į jų siužetą įjungti lietuvių liaudies folklorinius ratelius, šokius, žaidimus, kurie natūraliai įsipina į siužetinės linijos veiksmą. Tai puikus metodas leidžiantis suprantamai ir aiškiai perteikti choreografines žinias, remiantis folkloru kaip unikaliu tautos išminties lobynu ir universalia auklėjimo bei lavinimo sistema.

Skaityti plačiau nuoroda

<http://linoit.com/users/dnguolesimanauskiene/canvases/%2C%2CLiaudies%20%C5%BEaidim%C5%B3%20pamok%C4%97i%C4%97s%22%20>



Sekant siužetą ir mokantis folklorinių ratelių, mokiniai mokosi būti, sugyventi su kitais ir prisiderinti prie kitų žmonių, nuotaikų, norų.

Sporto specialistai naudoja tarpdisciplininę integravimo principą (integruoja fiziologiją, vaikų prigimtinių fizinių galių valdymo teorijas, judesių valdymą ir mokymą, psichologiją ir kitas disciplinas).

Specialistų reflektyvus mokymasis žengia „koja kojon“ tobulėjimo keliu – nuo jausmų, intuicijos, faktų, eksperimento, logikos link integruoto pažinimo.

### Literatūros šaltiniai:

1. Birončio Z. (2008) Priešmokyklinio amžiaus vaikų smulkiosios motorikos ugdymas. Klaipėda
2. Milašius K. (2017) Sporto fiziologija. Lietuvos edukologijos universitetas
3. De Bono E. „Mąstyk kitaip!“ (2008) Vilnius. Prieiga per internetą [žiūrėta 2021-11-07] <http://www.edwarddebono.com/index.php/six-value-medals#>

Darbo patirtimi dalinasi:

Kauno lopšelis- darželis „Vėrinėlis“

Danguolė Simanauskienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui,

Sporto specialistų komanda: Idalija Braškytė, mokytoja ekspertė; Justina Rimkevičiūtė, mokytoja; Viktorija Baravykaitė, trenerė; Milda Steponavičiūtė, trenerė.

