

RESPUBLIKINIO IKIMOKYKLINIO
IR PRIEŠMOKYKLINIO UGDYMO
ĮSTAIGŲ PEDAGOGŲ IR ŠVIETIMO
PAGALBOS SPECIALISTŲ

PROJEKTO

„Pažink savo jausmus per fizinį
aktyvumą“ parengtų veiklų ir
užsiėmimų paroda



2023m.

UŽSIĖMIMAS „Pažink savo jausmus per fizinį aktyvumą“

Kauno Bernardo Brazdžionio mokykla

Regina Valaitienė, psichologė;

Vilma Giedraitienė, soc. pedagogė;

Ilma Bepalovienė, ikimokyklinio ugdymo mokytoja

Projekto veiklos aprašymas

Tikslas: Supažindinimas su įvairiais nusiraminimo ir atsipalaidavimo būdais ir jų išbandymas.

Priemonės: Maži geltoni lapeliai

Veiklos aprašymas: Užsiėmimo pradžioje išmokome atpažinti įtampą kūne ir atsipalaiduoti. Spaudėme „citriną“ (sulankstėme geltoną popieriuką) ir bandėme kuo toliau ją nupūsti. Vėliau sustoję ratu bandėme pasiekti „dangų“ ir pasilenkę atsipalaiduoti. Paskutinėje užduotyje bandėme nustumti sieną taip įtempdami ir vėliau atpalaiduodami kūną.



UŽSIĖMIMAS „Gimnastikos pradmenų būrelis“

Vilniaus vaikų ir jaunimo klubas „Lakštingala“

Greta Rimkuvienė, gimnastikos pradmenų būrelio vadovė

Projekto veiklos aprašymas

Tikslas: „Geros dienos receptas“

Veiklos aprašymas: Pamokose sistemiškai praktikuojam sąmoningą kvėpavimą su tempimo pratimais, kurie vaikams padeda atsipalaiduoti, nusiraminti, sutelkti dėmesį, klausytis, efektyviai komunikuoti. Vaikai kvėpavimą jau supranta kaip vieną iš emocinės savireguliacijos būdų.



UŽSIĖMIMAS „Mano emocija“

Kazlų Rūdos Kazio Griniaus gimnazijos skyrius lopšelis – darželis „Pušelė“
Inga Kontvainienė, IU mokytoja
Birutė Barkauskienė, IU mokytoja

Projekto veiklos aprašymas

Tikslas: Mokyti ugdytinius išreikšti savo, bei atpažinti draugų emocijas.

Priemonės: Emocijų veidukai, žaidimų kaladėlės „Pakeisk veido emociją“, video medžiaga <https://www.youtube.com/watch?v=UhxJQw2OkkU>. Literatūra: Aurelie Chien Chow Chine „Mano jausmai“

Veiklos aprašymas: Supažindinam ugdytinius su pagrindinėmis emocijomis: laimingas, piktas, liūdnas, išsigandęs, ramus, nustebeš. Su ugdytiniais bus kalbama, kad nėra „gerų“ ir „blogų“ emocijų, jos visos yra reikalingos ir jas jausti yra normalu. Svarbu yra išmokti valdyti emocijas. Mokomės, kaip pasirodžius pykčiui, liūdesiui ir kitai emocijai nusiraminti, kaip apie tai pasakyti suaugusiam ar draugui, atsiprašyti, giliai pakvėpuoti. Mokomės kvėpavimo praktikos „Gėlytės uostymas“. Įsivaizduojame, kaip suglaudę abu delniukus (lyg riešukučiomis semtume vandenį) nuskiname gėlę, pakeliame žiedą prie veido ir lėtai bei giliai įkvepiame gėlės aromato pro nosį, tarytum uostytume skaniai kvėpiantį augalą. Tada iškvepiame pro burną su pasimėgavimu tardami garsiai „aaaa“. Toliau skiname ir pauostome kitą gėlę. Pakartojame 3-5 sykius. Pabaigus papasakojame, kokių spalvų buvo gėlytės ir kuo jos kvėpėjo.



UŽSIĖMIMAS „Skriskim iki dangaus!“

Lapių lopšelis - darželis

Kristina Vaičiūnienė, ikimokyklinio ugdymo mokytoja

Projekto veiklos aprašymas

Tikslas: Suteikti vaikams galimybę patirti džiaugsmingų pojūčių, atsipalaiduoti (adaptacijos laikotarpis).

Priemonės: Spalvotos blizgios juostelės, muzikos grotuvas

Veiklos aprašymas: Vaikams juostelės pririšamos ant riešų arba laiko juosteles rankytėse patys ir mojuodami rankomis kuo aukščiau, bando išgauti, tai kas įspūdinga, pirmą kartą išbandoma.



UŽSIĖMIMAS „Sensorinis pėdučių takelis“

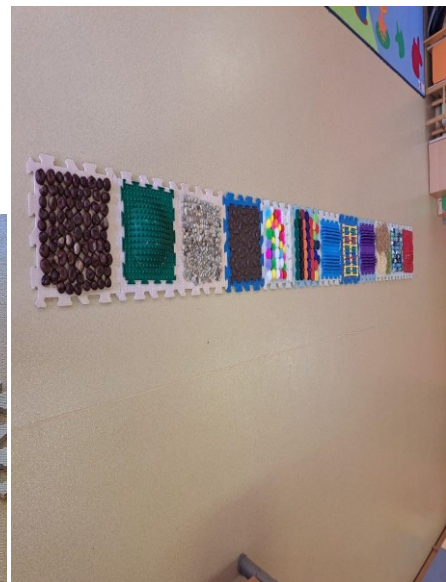
Kaišiadorių r. Žiežmarių mokykla-darželis "Vaikystės dvaras"
Jekaterina Justinavičienė, mokytoja

Projekto veiklos aprašymas

Tikslas: Su šia sensorine priemone siektina, kad vaikas suprastu, kas padeda būti stipriam ir sveikam. Kad palankiai save vertintu, mokėtų tinkamai išreikšti savo emocijas, suprastų fizinio aktyvumo naudą sveikatai ir savijautai, stengtųsi aktyviai judėti, žaisti, gebėtų tai daryti saugiai.

Priemonės: Minkštų detalių dėlionių pagrindas, įvairiausių tekstūrų daiktai, kurie asocijuojasi su savybėmis: švelnus, šiurkštus, kietas, minkštas, slidus, grublėtas ir pan. Mano kurtoje priemonėje dar yra detalių iš „ORTODON kilimėlių-dėlionių“

Veiklos aprašymas: Pajvairinimui ugdytiniam į rytinę mankštą įtraukiau stotelę su pagamintu sensoriniu takeliu, kurį sudaro 12 detalių su įvairiomis tekstūros dalimis. Sensorinis takelis tai puiki žaidimų erdvė, lavinanti vaizduotę bei padedanti išlaikyti taisyklingą laikyseną. Vaikščiojant basomis be avalynės skirtingais paviršiais dirginamos ir masažuojamos kojų pėdutės. Toks natūralus kojų masažas atpalaiduoja, masažuoja padukus, pirštukus, sustiprina pėdų raumenis, gerina laikyseną bei pusiausvyrą. Rytinė mankšta – ne tik vienas pirmųjų vaiko dienos režimo elementų, bet ir maloni, džiugi veikla vaikams, energijos ir sveikatos šaltinis. Ji „pažadina“ vaiko organizmą, suteikia jam darbingą nuotaiką, padeda palaikyti gerą emocinę savijautą visą dieną.



UŽSIĖMIMAS „Pabūti gamtoje (meditaciniai judesiai)“

Kauno lopšelis-darželis „Želmenėlis“
Justina Stebuliauskienė, psichologė

Projekto veiklos aprašymas

Tikslas: Įvardinti „Čia ir dabar“ jaučiamus jausmus, atsipalaiduoti ir nurimti.

Priemonės: 1. Jausmų termometras (*ar bet kokia kita priemonė padedanti lengviau vaikams įsivardinti savo jausmus*);

2. Relaksacinė muzika, kuri gros fone:

<https://www.youtube.com/watch?v=q9kJioWtTNw&t=560s>

Veiklos aprašymas: Vaikai susėda puslankiu priešais vedėją. Kiekvienas įsivardina jausmą su kuriuo atėjo. Vedėjas paaiškina meditacinių judesių atlikimo tikslą ir naudą. Pirmiausiai, susikaupimui atliekamas kvėpavimo pratimas, kai keliamos rankos (įkvepiame) ir priešais save nuleidžiame (iškvepiame). Tuomet vaikai pakviečiami pasiplaukioti jūra – visi susikimba rankomis ir „banguoja“ (linguoja keisdami ritmą: lėtai, stipriau, greitai ir pan.). Vedėjas papasakoja, jog vaikai atplaukė į salą, kurioje galima išmokti 3 stebuklingus (meditacinius) judesius: „*Petukai*“ – rankos pasuktos į šonus, pirštukai ant pečių ir lėtais judesiais judinama viršutinė kūno dalis, „*Apsikabinimas*“ – kiekvienas apsikabina save ir šiek tiek (iš pajautimo) palinguoja, „*Saulės spinduliai*“ – glostomaisiais judesiais (visu delnu) pereinama per visą kūną (galva, kaklas, krūtinė, rankos, pilvas, kojos). Vėliau vaikai vėl „išbanguoja“ iš salos ir atliekamas paskutinis kvėpavimo pratimas. Užsiėmimas užbaigiamas, kai kiekvienas pasidalina kaip jautėsi pratimų metu ir po.



UŽSIĖMIMAS „Lavink savo kūną“

Kauno l/d „Žvangutis“

Zita Šverubienė, mokytoja

Živilė Andriejaitienė, kūno kultūros mokytoja

Projekto veiklos aprašymas

Tikslas: Lavinti viso kūno dalis.

Priemonės: Virvė, fiziniai pratimai.

Veiklos aprašymas: Ratelyje padaromas viso kūno apšilimas: pratimai - galvai, pečių juostai, rankoms, liemeniui, klubams, kojoms, pėdoms. Ėjimas per virvę išlaikant pusiausvyrą ir taisyklingą laikyseną.



UŽSIĖMIMAS „Žvėreliai miške“

Kauno lopšelis/darželis “ Giliukas”

Eglė Sadauskienė, ikimokyklinio ugdymo mokytoja,

Neringa Petravičienė, ikimokyklinio ugdymo mokytoja

Loreta Praniauskienė, meninio ugdymo pedagogė(šokis)

Projekto veiklos aprašymas

Tikslas: Išmokti nurimti po aktyvios veiklos, pasitelkiant masažus. Aptarti ir įvardinti savo jausmus.

Priemonės: Guminiai žiedai vaizduojantys balas.

Veiklos aprašymas: “Girinukų” grupės ugdytiniai žaidė judrųjį žaidimą “ Vilkas, lapė ir meška”. Žaisdami mimikomis vaizdavo pasirinktą gyvūną, garsais- jo emociją.“ Gyvūnai”lindo į olą, slėpėsi, šokinėjo per balas. Po aktyvios veiklos mokytoja sekė išgalvotą pasaką apie vilką, lapę ir mešką. Vaikai klausėsi ir pirštukais piešė pasakoje minimus gamtos reiškinius ir veiksmus draugams ant nugaros. Pvz. Švietė saulė, pūtė vėjas, atsėlino lapė.



UŽSIĖMIMAS „Rudens takeliu - sporto žingsneliu“

Panevėžio lopšelis-darželis „Jūratė“
Vilija Rudžiūnienė, PU mokytoja

Projekto veiklos aprašymas

Tikslas: Linksmi judėti, žaisti, sportuoti panaudojant rudens dovanas.

Priemonės: Sporto reikmenys, gamtinė medžiaga.

Veiklos aprašymas: Panaudojant ne tik sporto inventorių, bet ir rudens gėrybes surengti rungtis, kuriose vaikai linksmi nusiteikę sportavo, atliko tam tikrus pratimus, žaidė judrius žaidimus.



UŽSIĖMIMAS „Dėmesingo kvėpavimo ir progresyvinės raumenų relaksacijos praktinis užsiėmimas 5-7m. amžiaus ugdytinių grupėje“

Kauno lopšelis – darželis „Vaikystės takas“

Ingrida Markūnė, psichologė

Agnė Levickienė, priešmokyklinio ugdymo mokytoja

Projekto veiklos aprašymas

Tikslas: Ugdyti vaikų savireguliacijos ir savikontrolės įgūdžius, pasitelkiant raumenų įtampos (atpalaidavimo) ir diafragminio kvėpavimo pratimus.

Priemonės: Jogos kilimėliai (kilimas), relaksacinės muzikos įrašas, progresyvinės raumenų relaksacijos praktikos aprašas.

Veiklos aprašymas: Praktika trunka 30min. Metodas gali būti integruotai taikomas kaip kasdinių poilsio pertraukėlių dalis arba kaip atskira technika, mokanti ugdytinių atsipalaidavimo ir emocijų valdymo įgūdžių pagrindų.

Praktikos metu mokėmės septynių žingsnių progresyvinės raumenų relaksacijos metodo. Vaikai atliko raumenų įtampos ir atpalaidavimo pratimus, derinant juos su kvėpavimo pratimais. Gamino raktų pakabuką, kuriame kiekvienas pratimas buvo susietas su atskiru paveikslėliu:

- plunksna (atpalaiduojami veido raumenukai, įsivaizduojant, kad ant nosies galo nusileido plunksna, kurią norime nusiimti - įkvėpiant suraukiama nosis, kakta, judinami skruostai, lūpos, iškvėpiant veido raumenukai atpalaiduojami).
- morka (atpalaiduojamas žandikaulis, įsivaizduojant, kad norime atsikąsti kietos, saldžios morkos - įkvėpiant dantis sukandami kiek galime stipriau, iškvėpiant - atpalaiduojame);
- sraigė (atpalaiduojami kaklo raumenys, įsivaizduojant, jog esame sraigės, kurios pamačiusios pavojų susigužia - įkvėpiant, petukai keliami aukšty, galva įtraukiama prie pečių, iškvėpiant - petukų raumenys atpalaiduojami);
- katė (atpalaiduojami pečiai, įsivaizduojant, jog esame katinas iš miego pabudę kačiukai ir norime pasiražyti - įkvėpiant rankos ištiesiamos į priekį, pakeliant jas aukštai virš galvos, iškvėpiant - rankos atpalaiduojamos, leidžiant joms laisvai nusileisti prie šonų);
- citrina (atpalaiduojamos plaštakos ir pirštai, įsivaizduojant, jog rankose laikome dvi citrinas, iš kurių spaudžiame sultis - įkvėpiant rankas suspaudžiame į kumščius, iškvėpiant - kumščius atpalaiduojame ir sultis nupurtome);
- tvora (atpalaiduojami pilvo raumenukai, įsivaizduojant, jog norime pralįsti po tvorą, kurios tarpai yra labai siauri - įkvėpiant įtraukiame pilvo raumenukus, tarsi leidžiame pilvui "prilipti" prie nugaros, iškvėpdami - pilvo raumenis atpalaiduojame);

- purvo bala (atpalaiduojami kojų raumenys, įsivaizduojant, jog basi priėjome purvo balą, kurioje nutarėme pasitaškyti - įkvepiant pėdas stipriai spaudžiame prie grindų, leisdami purvui prasiskverbti tarp kojų pirštų, iškvėpdami - kojų raumenis atpalaiduojame.

Naujiems įgūdžiams įtvirtinti gaminome raktų pakabukus.



UŽSIĖMIMAS „Jaučiu, kai šviesiau ir tamsiau“

Pasvalio r. Saločių Antano Poškos pagrindinė mokykla
Regina Tuomienė, ikimokyklinio ugdymo mokytoja,
Rasolė Dovidavičiūtė, neformalaus ugdymo organizatorė,
Diana Kraptavičienė, psichologė

Projekto veiklos aprašymas

Tikslas: Ugdyti vaikų emocijų pažinimą ir valdymą, taikant kūno dalių judesius.

Priemonės: Žibintai, girlianda, emocijų pirštukinės lėlės.

Veiklos aprašymas: Vaikai buvo supažindinti su bazinėmis emocijomis, panaudojant pirštukines emocijų lėles žibintų, girliandos ir natūralioje šviesoje, atliko kūno dalių judesius išreikšdami liūdesį, baimę, pyktį ir džiaugsmą.



UŽSIĖMIMAS „Socialinių emocinių įgūdžių ugdymas pasitelkiant mindfulness vaikams: kvėpavimas ir sąmoningas judesys“

Vilniaus miesto lopšelis-darželis „Medynėlis“
Ignė Latvienė, psichologė,
Jolanta Sakalauskienė, logopedė-specialioji pedagogė

Projekto veiklos aprašymas

Tikslas: Ugdytinių gebėjimo būti čia ir dabar stiprinimas pasitelkiant mindfulness kvėpavimo praktiką bei sąmoningą judesį žaismingai, aliekant beždžionėlių mankštą. Aktyvaus judesio atlikimas sąmoningu būdu ir užtvirtinimas mokant kitą/kitus.

Priemonės: Atvira erdvė, drąsa išdykauti kartu su ugdytiniais.

Veiklos aprašymas: Sąmoningas dėmesingumas (mindfulness) padeda mums efektyviai tvarkytis su emocine ir fizine perkrova, todėl aktyvus įsitraukimas ir reguliarus praktikų atlikimas ugdo vaikų gebėjimą greičiau susikoncentruoti ir būti dabarties momente, ugdymosi procese koncentruoti dėmesį ties atliekama veikla. Žaismingumo bei smalsumo skatinimas ir paties suaugusiojo įsitraukimas būtina sąlyga efektyviai veiklai.

Taisyklingas kvėpavimas: pavieniui ratu arba susikibus rankomis ratu kvėpuoti lėčiau, stabtelint ir sakant instrukciją: įkvepiame-pauzelė iškvepiame-pauzelė-įkvepiame sukoncentruojame dėmesį ir pasiruošiame veiklai.

Beždžionėlių mankšta:

1. Atsistojame kaip paprastai stovi gorilos (rankos nukarusios, nugara pakuprinta, keliai prilenkti);
2. Pakutename kairę pažastį, pakutename dešinę pažastį;
3. Pakilnojame pečius aukštyn-žemyn 4 kartus, kartu sakant Ū-Ū-ū-Ū.
4. Patriname ir pamasažuojame skruostus šypsodamiesi (paruošiame vietą bananui);
5. Paklausiamo vaikų: ką mėgsta beždžionės? Jiems atsakius, paantriname, kad bananus, O kur auga bananai? Taip, ant medžių. Tai dabar pasiruošiame ir šokame aukštyn kiek tik galime, kad bananą pasiektume.
6. Parodome kokie stiprūs esame, pasidžiaugiame savimi;
7. Kartojam dar kartelį truputį sparčiau;
8. Kartojam dar kartelį sparčiau;
9. Galiausiai paprašome vaikų mus pamokyti šios mankštos, pasidžiaugiame ir pakviečiame vaikus grįžus į namus mankštelę pravesti tėveliams.

