

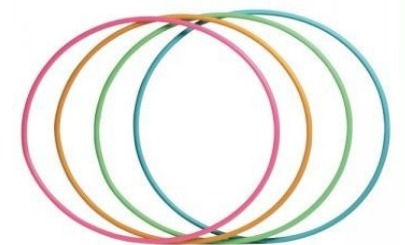
Organizatoriai:

*Direktoriaus pavaduotoja
ugdymui Larisa Jarovik
Kūno kultūros auklėtoja
Jelena Čiupalova
Auklėtoja
Tatjana Kalinevič*



**Ikimokyklinio
amžiaus vaikų
vikrumo lavinimas taikant
gimnastikos įrankius.**

**Teminė kūno kultūros valan-
dėlė 4—5 m. vaikams
“**Įvairiaspalviai lankai**”
(atvira veikla miesto
pedago-
gams).**



2010 m. balandžio 20 d.

Vikrumas—tokia fizinė ypatybė, kurios dėka žmogus sugeba greitai įsisavinti naujus judesius bei savo motorinę veiklą pritaikyti kintančiose judėjimo situacijose (Stonkus S. Sporto terminų žodynas—K, 1996).

Vikrumas pasireiškia atliekant įvairius judesius, žaidžiant judriuosius ir sporto žaidimus. Vikrumas taip pat yra glaudžiai susijęs su visomis fizinėmis ypatybėmis, o tuo pačiu ir su motoriniais žmogaus įgūdžiais.

Kad vaikas būtų vikrus, sugebėtų greitai ir tiksliai atlikti tam tikrus motorinius judesius, jis turi būti greitas, stiprus ir ištvomingas. Vikrus vaikas greičiau orientuojasi įvairiose situacijose ir sparčiau įvaldo naujus judesius. Kuo turtingesnė vaikų judėjimo patirtis geriau išugdomos fizinės ypatybės, koordinacija, tuo lengviau jie valdo judesius, komponuoja įvairius jų derinius.

Metodai ir būdai tobulinantys ikimokyklinio amžiaus vaikų judesių koordinaciją, vikrumo ugdymą.

1. Neįprastų pradinių padėčių panaudojimas (bėgimas iš įvairių pradinių padėčių), greita įvairių padėčių kaita (sėsti, gulti, atsistoti).

2. Judesių greičio arba tempo kaitaliojimas, įvairių ritminių derinių įvedimas, įvairi elementų kaita.

3. Pratimų atlikimo būdų kaitaliojimas (mėtymas iš viršaus ir apačios, šuoliai ant vienos arba dviejų kojų, šuoliai apsisukant).

4. Panaudojimas pratimuose įvairių formų, masės, apimties, faktūros, daiktai padeda paskirstyti judesius erdvėje, laike, padeda suderinti kūno judesius, kurie reikalauja įvairiapusės judesių koordinacijos ir smulkiųjų raumenų dalyvavimo veikloje.

5. Keleto vaikų suderintų veiksmų atlikimas vienu metu (dviese laikantis už rankų, 3-4 vaikų laikymasis už lanko arba ilgos virvės).

6. Sudėtingesni pagrindinių judesių deriniai (ėjimas, bėgimas “gyvatėle”; bėgimas su pašokimais, pralindimais, šliaužimais).

7. Judriųjų žaidimų taisyklių sunkinimas (pvz., ž. “Gaudytojas su kaspinu”, žaidžiantieji turi dviejų spalvų kaspinus ir gaudytojas ištraukia kaspinus tik tam tikros spalvos: vienas—mėlyną, kitas—žalią. Žaidime “Užimk vietą”, kiekvieną kartą keičiasi žaidžiančiųjų skaičius užimant vietą lanke: vieną kartą gali būti 2 žaidėjai, kitą—3 žaidėjai ir t.t.)

